

日 曜	献 立 名	主に体をつくる食品(赤色)		主に体の調子を整える食品(緑色)		主にエネルギーになる食品(黄色)		調味料等	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
17 月	ぎゅうにゅう		牛乳						524
	カレーライス				たまねぎ なす トマト缶 しょうが にんにく	米 麦		カレー粉 カレールー 赤ワイン ウスター ソース	19.7
	(ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん グリンピース		じゃがいも	油		272
	かいどうサラダ	ツナ水煮	海藻	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 しょうゆ	6.8
海藻は、「海の野菜」といわれ、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素などの無機質を多く含んでいます。									家庭でとろう 大豆製品類・種実類
18 火	ぎゅうにゅう さくらんぼ		牛乳		さくらんぼ				617
	コッペパン いちごジャム					パン ジャム			24.8
	メンチカツ	メンツカツ					油		299
	ビーンズスープ	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 豆乳		にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター	コンソメ 塩 こしょ う	7.5
「さくらんぼ」は、山形県でたくさん作られています。実が熟す5月から7月のころに雨が少なくすしやすい気候の地域で作られています。									家庭でとろう 魚類・野菜類
19 水	ぎゅうにゅう		牛乳						547
	ごはん あじのしおやき	あじ				米		塩	25.4
	だいずのいどに	大豆水煮	ひじき	にんじん	干しいだけ	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ	354
	ごまみそしる	とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ 大根		いりごま	煮干し	6.6
ひじきは、山口県でとれる海藻です。カルシウムや食物繊維が豊富な食べ物です。磯の香りがします。									家庭でとろう 肉類・果物類
20 木	ぎゅうにゅう オレンジ		牛乳		オレンジ				648
	こくとうパン					パン 黒砂糖		お好みソース ウス ターソース 塩 こ しょう 酒	24.9